

Chow Mein Vegetariano

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 6 onzas pasta de arroz o pasta a base de huevo
- 4 cucharaditas aceite
- 1 cebolla mediana finamente picada
- 2 clavos ajo finamente picado
- 1 taza zanahoria rallada
- 2 cucharaditas caldo de pollo
- 1 cucharadita salsa picante
- 1 taza brécol – cortada en pedazos pequeños
- 1 taza apio picado
- 1 taza pimientos verdes o rojos finamente picados
- 4 cucharaditas salsa de soja

Preparación

1. Prepare la pasta según las instrucciones del paquete. Drene y coloque a un lado.
2. Sofría las cebolla y el ajo en aceite en una sartén durante 1 minuto sobre fuego medio-alto.
3. Agregue las zanahorias, caldo de pollo, y salsa picante. Mezcle.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	90
Grasa total	4 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	280 mg
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Agregue el brécol, apio, y pimientos. Continúe mezclando.
5. Reduzca el fuego a bajo y agregue la pasta y la salsa de soja. Mezcle bien sobre fuego bajo durante 3-5 minutos.
6. Agregue sal y pimienta al gusto.

Notas

University of Illinois, Extension Service, Wellness Ways Resource Book: Taste of the World